

年度 2009 学期 前・後期	曜日・校時 時間割参照	必修選択 必修	単位数 1
授業科目/(英語名)	スポーツ演習(フライングディスク) Sport and Exercise		
対象年次 1年次	講義形態 演習	教室	
対象学生(クラス等) 1年の各指定クラス	科目分類 健康・スポーツ科学科目		
担当教員(科目責任者) / Eメールアドレス/研究室/TEL/オフィスアワー 担当教員:中垣内真樹/Eメールアドレス:gaichi@nagasaki-u.ac.jp/研究室:総合教育研究棟 2F /TEL:095-819-2089/オフィスアワー:月、火、木曜日 12:00~12:50、16:00~17:00			
担当教員(オムニバス科目等)			
授業のねらい/授業方法(学習指導法)/授業到達目標 授業のねらい:身体運動の効果や実践方法またはスポーツの文化、ルール、技術を習得し、生涯にわたって身体運動やスポーツに親しむことのできる基礎知識や技能を習得することをねらいとする。 授業方法:ニュースポーツの一種である「フライングディスク」を題材として、フライングディスクを正確に投げる技術から、最終的には「アルティメット」と呼ばれる集団競技を楽しむ技術や戦術を習得する。さらに生涯にわたって身体運動を実践するためのノウハウを習得する。具体的には健康と身体運動の関係を理解した上で、健康運動の実践方法(有酸素性運動・筋力トレーニング法・ストレッチングなど)について実習し、効果的な運動の実践方法を習得する。 授業到達目標:フライングディスクを正確に投げる事ができる。アルティメットのルールや戦術を理解し(説明でき)、チーム(個々の技能)の特性を活かして楽しくゲームができる戦術をチームメイトと討論し、ゲームを実践することができる。健康に関する運動の効果を説明できる。健康運動の柱である有酸素性運動、筋力運動、ストレッチングの具体的方法をいくつか実践することができる。			
授業内容(概要)/授業内容(毎週毎の授業内容を含む) 授業内容(概要) フライングディスクの基礎的技術からフライングディスクを用いた数種のゲームを体験し、最終的にはアルティメットのルールや戦術を理解し、ゲームを実践する。 健康運動の代表である有酸素性運動、筋力運動、ストレッチングの正しいやり方を習得する。 第1回:オリエンテーション(授業のすすめ方 ねらい) 第2回:技術テスト 基本スローの習得 バックハンドスロー 第3回:基本スローの習得 バックハンドスロー サイドアームスロー 第4回:応用スローの習得 カーブスロー 第5回:フライングディスクのゲームを楽しむ ドッチビー 第6回:フライングディスクのゲームを楽しむ ガッツ 第7回:フライングディスクのゲームを楽しむ ディスクゴルフ 第8回:フライングディスクのゲームを楽しむ アルティメット 第9回:フライングディスクのゲームを楽しむ アルティメット 第10回:フライングディスクのゲームを楽しむ アルティメット 第11回:フライングディスクのゲームを楽しむ アルティメット 第12回:技術テスト フライングディスクのまとめ 第13回:有酸素性能力を高めるための運動方法論 有酸素性運動 第14回:筋力を高めるための運動方法論 筋力運動 柔軟性を高めるための運動方法論 ストレッチング 第15回:健康運動法のまとめ 対象クラス:月3 E8~10、月4 E5~7、火3 La~d、火4 Le・f及びP18・19			
キーワード			
教科書・教材・参考書	教科書は使用しない。必要に応じて資料を配付する。 参考書:フライングディスクのすすめ (編)日本フライングディスク協会 ベースボールマガジン社 中高年者のための運動プログラム 田中喜代次 中垣内真樹 重松良祐 ナップ社		
成績評価の方法・基準等	授業に対する積極的な参加態度 50% 技能テスト 30% 集団技能(ゲームの勝敗やゲームの内容をチーム毎に評価する)20% 授業中の課題に対する積極的な取り組み状況および集団での戦術の討論などへの積極参画などを評価する。欠席が 3 回以上の者は失格とする。授業前後での技術テストによる技能の向上と基本スローの習得状況を評価する。		
受講要件(履修条件)			
本科目の位置づけ/学習・教育目標			
備考(準備学習等)			